

Spørgeskema vedr. motion/fysisk aktivitet

Ved weekendseminaret på Brogården sidste år foretog vi en lille spørgeskemaundersøgelse om daglig motion blandt børn med PWS.

Ud fra besvarelserne kunne vi se, at alle børnene i de familier, der deltog, havde mange planlagte aktiviteter med bevægelse, og forældrene var vel orienterede herom.

Vi fik ikke så mange oplysninger om de voksnes daglige fysiske aktiviteter.

I Fagrådet for Landsforeningen for PWS i Danmark vil vi derfor følge op på undersøgelsen med en spørgeskemaundersøgelse om daglig motion for voksne med PWS over 18 år.

Som for alle andre anbefales mindst 30 min. daglig motion som gang, cykling osv. Specielt ved PWS anbefales, at man er opmærksom på, hvor meget den enkelte bevæger sig, idet vi ved, at mange har tendens til at "søge stolen." En undersøgelse i Norge har vist, at selvom personer med PWS har flere planlagte aktiviteter med motion end andre udviklingshæmmede, som de blev sammenlignet med, så bevægede de (PWS) sig alligevel mindre dagligt. Der foreligger lignende undersøgelser i USA. Det er også inspireret af disse undersøgelser, at vi er interesserede i at vide mere om situationen i Danmark. Det er vores generelle indtryk, at mange bosteder i Danmark har mere fokus på bevægelse i dagligdagen, end vi ser det på bosteder i udlandet. Vi er klar over, at der på de enkelte bosteder kan være meget store forskelle beboere imellem med hensyn til, hvor meget de kan magte rent fysisk, og det må I gerne kommentere i besvarelsen.

Desværre har vi ikke lige nu en fysioterapeut i fagrådet. Vi vil gerne fra lægeside vejlede generelt om motion og fysiske aktiviteter, kropsforståelse m.m., og vi kommer gerne på besøg hos på bosteder og giver generel vejledning. Spørgsmålet kan også tages op ved konsultationerne ved CSS (RH og Skejby).

Et spørgsmål, der også bliver mere og mere aktuelt, er behandling og vejledning om ældre personer med PWS, der fysisk ikke magter det samme som de yngre.

Vi håber derfor, I har lyst til at besvare vedlagte spørgeskema. Det skal være anonymt og omhandler ikke enkeltpersoner specifikt.

I er velkomne til at besvare det elektronisk: gå ind på www.prader-willi.dk og find det under MATERIALER, under S: Spørgeskema om motion.

I kan også sende det med posten til nedenstående adresse - gerne anonymt.

Vi vil gerne offentliggøre resultatet, men vi vil ikke nævne, hvem der har besvaret.

VI ved, at I er presset med hensyn til personaleresurser, men håber alligevel, I kan afsætte 5-10 min til besvarelse.

I må gerne skrive kommentarer til besvarelserne.

Venlig hilsen, på vegne af fagrådet, Landsforeningen for PWS i Danmark

Susanne Blichfeldt

s.blichfeldt@dadlnet.dk

29938121

Kildehusvej 12, 4000 Roskilde

MOTION OG FYSISK AKTIVITET FOR VOKSNE MED PWS I DANMARK

Hvor mange beboere med PWS har I på jeres bosted?

Antal mænd

alder: fra _____ år til _____ år

Antal kvinder

alder: fra _____ år til _____ år

Aktiviteter

Daglig gang: fra ca. _____ min. til ca. _____ min. (skriv fx fra 10 til 40 min.)

Mindst _____ min. dagligt Sjældent mere end _____ min. dagligt

Kan alle deltage i fælles spadseretur?

Ja

Nej

Årsag til at nogle ikke kan være med (beskriv gerne med få ord):

Fysisk: _____

Psykisk: _____

Er der fast daglig gåtur hver dag for alle?

Ja

Nej

Er der nogen, der løber/jogger planlagt?

Hvor ofte? _____

Andre aktiviteter:

Svømning: _____ min. pr uge Antal beboere der deltager _____

Ridning: _____ min. pr uge Antal beboere der deltager _____

Fitnesscenter - antal beboere der deltager

Fysioterapi med motion – antal beboere der deltager

Andet Antal beboere der deltager

Bruges skridttæller Hvor mange bruger skridttæller? _____